

力行國小附設幼兒園 112年2月份菜單

日期	星期	上午點心	午餐					水果	下午點心	總熱量 (大卡)	全穀根莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
13	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	照燒肉絲	金珠翠玉	青菜	蘿蔔排骨湯		家常湯麵	708	6.2	1.8	1.6	0	2.2	0
14	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	宮保雞丁	鮮菇佃煮	青菜	海芽針菇湯		綠豆薏仁	693	6.2	1.6	1.6	0	2.2	0
15	三	麵包、鮮奶	特餐	肉粿飯	關東煮	青菜	梅子魚酥雙味	水果	蛋汁雞絲麵	819	5.8	1.7	1.5	1	2.5	0.5
16	四	慶生會	糙米飯	京都排骨	冬瓜燜筍茸	青菜	味噌湯		雞塊、紅棗茶	697	6	1.8	1.7	0	2.2	0
17	五	洋蔥瘦肉粥	環保餐	花椰干片	醬油蒸蛋	鮑菇時蔬	粉圓甜湯	水果	通心麵濃湯	742	6.2	1.6	1.5	1	2	0
18	六	什錦板條	白米飯	五香滷雞翅	螞蟻上樹	青菜	鮮蔬蛋花湯		珍珠丸子、麥茶	707	6	2	1.5	0	2.2	0
20	一	肉包、豆漿	白米飯	薑汁燒肉片	白菜燉煮	青菜	甜玉米大骨湯		芙蓉麵線	699	6.2	1.8	1.6	0	2	0
21	二	鮮蔬湯餃	糙米飯	鄉村炸雞	麻婆豆腐	青菜	美味鮮菇湯		紅豆QQ	719	6.2	1.8	1.5	0	2.5	0
22	三	麵包、鮮奶	特餐	府城米粉湯	赤崁棺材板	青菜	吐司	水果	南瓜粥	804	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0.5
23	四	燒賣、米漿	糙米飯	瓜子肉醬	茄汁甜不辣	青菜	枸杞冬瓜排骨湯		日式烏龍麵	681	6	1.5	1.6	0	2.4	0
24	五	台式鹹粥	白米飯	和風燒肉	毛豆雲耳炒蛋	青菜	綠豆西米露	水果	蘿蔔糕、紫菜湯	751	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：賴思伶

監廚老師：楊欣儒

園主任：謝宜芳

校長：陳宜秀

營養小常識-【健康點心食用原則】

以均衡飲食為基礎，選擇全穀雜糧類、新鮮蔬果類為主並搭配多元化食物組合。
減少高油、高糖及高鹽的點心(一週一次)。
避免太接近正餐時吃點心，而影響孩子胃口。
進食後宜用白開水漱口防止蛀牙。



供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配重明細請參後附表
產品責任險六千萬

營養師: 黃郁高, 賴思伶, 林佳穎

宜珍膳膳中心
TEL : 9281100
FAX : 9288005